

なすとピーマンの炒め煮

<作り方>

- ① **なす**は厚めのいちように切って、水にさらす。
- ② **ピーマン**と**さつま揚げ**は、短冊に切る。
- ③ フライパンに**油**を熱し、水気を切った①の**なす**を炒めてしんなりしたら②の**ピーマン**を入れて炒める。
- ④ ③に**だし汁**と**しょうゆ**、**みりん**を入れ、ひと煮立ちしたら②の**さつま揚げ**を加えて**なす**が柔らかくなるまで煮る。最後に**白ごま**を加える。



●栄養価 (大人1人分)		
エネルギー	57	kcal
たんぱく質	3.1	g
脂質	2.0	g
塩分	0.7	g



材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
なす 2～3本 (240g)	厚めのいちよう	いちよう	皮をむいて1cm角	前期を加熱した後 みじん切り	もぐもぐを ペーストにする
ピーマン 1～2個 (40g)	短冊	1cm千切り	茹でて皮をむいて みじん切り	茹でて皮をむいて すりつぶす	
さつま揚げ 60g	短冊	7mm色紙切り	白はんぺんを 7mm色紙切り	白はんぺんを みじん切り	
油 適量 だし汁 約40ml しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ2 白ごま 小さじ1	7mm色紙切りとは？ 色紙のように正方形(一辺の長さが7mm)を薄く切ること。  } 7mm				
	そのまま		すりごま	抜く	

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。